MEDIA PLANET

AOÛT 2009

ÊTRE PARENT

UN GUIDE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

ACTIVITÉS EN FAMILLE
Les vacances et loisirs en famille, des moments privilégiés, la Suisse offre un large choix d'activités.
Page 5

EDUCATION
Faire de nos enfants des éco –citoyens
L'éducation alimentaire : Qu'est ce qui est bon pour nos enfants et comment leur apprendre à manger ?
Page 6

SANTÉ
Zoom sur les problèmes d'infertilité et les différents traitements. Les maladies orphelines, quelles sont-elles et comment soutenir les familles touchées ?
Page 8

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ
De la drogue aux abus sexuels en passant par le travail forcé, quels sont les moyens pour assurer la prévention et la protection des enfants ? Zoom sur la convention internationale des droits de l'enfant.
La sécurité dans le sport.
Page 10

PUBLICITÉ

HAPPYLAND
LE PLUS GRAND PARC D'ATTRACTIONS DE SUISSE
+ de 15 attractions!
Tropical Track
Montagne russe
Splash River
15 m de chute, la plus haute rivière sauvage de Suisse!
GRANGES – SIERRE, sorties d'autoroute : Sion-Est / Sierre-Ouest
www.happylandnew.ch

Ni parfaits ni démissionnaires, les parents d'aujourd'hui

Viviane Fenter
Secrétaire romande de la Fédération Suisse pour la Formation des Parents

Freud disait qu'être parent est un métier impossible. Pour qui veut être un parent parfait, impossible est le mot juste. Mais être parent – tout court - n'est déjà pas chose facile : guider son enfant dans la vie jusqu'à ce qu'il devienne indépendant, bien dans sa peau et dans sa tête, quel défi. La tâche est ample, elle exige des tonnes de patience, de confiance et de bienveillance et engendre une multitude de doutes et de remises en question... Cependant, quel bonheur d'être parent ! Tisser des liens avec son enfant et lui apporter la sécurité émotionnelle, le voir grandir, découvrir avec curiosité le monde qui l'entoure et aller vers l'inconnu en devenant autonome est une magnifique aventure, un grand privilège.

La grande majorité des parents apprécient cette chance. Ils éduquent bien leurs enfants, malgré l'ampleur de la tâche et les conditions pas toujours favorables. Bien trop souvent, on entend dire que les parents d'aujourd'hui démissionnent. En réalité, les démissionnaires sont très rares. Soucieux de bien faire, la plupart des parents prennent leur responsabilité éducative très au sérieux et, malgré les difficultés, assument bien leur rôle. La grande majorité de leurs enfants, les jeunes d'aujourd'hui, vont bien, sont équilibrés et capables de vivre en société.

Pourtant le système dans lequel évoluent les familles, crise économique en arrière-fond, ne facilite pas la tâche des parents. Nombre d'entre eux vivent des situations professionnelles stressantes ou fragilisées - pas facile alors d'être disponible et attentif à ses enfants. A la pression du monde du travail s'ajoute l'instabilité de notre société en mutation : changements des structures familiales et du statut des membres de la famille, manque de repères clairs, individualisation des conditions de vie actuelles...

Quelle que soit la situation, aucun parent n'est à l'abri de problèmes dans l'éducation. Soyons sincères, nous tous qui éduquons des enfants traversons des moments de doute, ne savons pas toujours si nous sommes sur la bonne voie. Chaque étape du développement de l'enfant, chaque changement dans la famille et son environnement remet en question l'équilibre du système.

Avoir des difficultés ou être à bout n'est pas une honte. Il faut que les parents puissent trouver les informations utiles et le soutien dont ils ont besoin : la formation des parents est là pour ça. Différentes formules donnent la possibilité d'avoir des repères clairs et de mieux connaître les besoins de ses enfants ou adolescents tout en partageant avec d'autres ses expériences, interrogations et points de vue en matière d'éducation. C'est d'ailleurs souvent grâce aux échanges avec les autres que les parents trouvent de nouvelles pistes et un soutien qui les renforce. Conscients de leurs propres ressources, solidaires et bien informés, les parents sont mieux à même de vivre l'aventure éducative avec bonheur.

Viviane Fenter

La Suisse compte aujourd'hui environ 75 000 naissances par an. Elever, s'occuper, guider, conseiller, etc. son enfant, nombreuses sont les responsabilités des parents. De la naissance à la maturité, les enfants doivent être soutenus et aidés. Que ce soit pour l'éducation, les loisirs, l'alimentation, la santé, le sport, les finances, etc. le rôle des parents est très important. Ce guide a pour but de sensibiliser tous les parents et futurs parents aux différents domaines qui rentrent en compte dans le développement de leurs enfants. Cette année marque également le vingtième anniversaire de la convention internationale des droits de l'enfant, un point important nous encourageant à leur dédier cette édition.

SOMMAIRE

Activités 5
- Loisirs en famille : l'embarras du choix

Education 6–7
- Il y a 125 ans naissait
- Enfants en difficulté à l'école
- Eveiller la sensibilité écologique des enfants
- Ce que nous mangeons influence notre comportement

Santé 8–9
- Comprendre la fertilité
- Un bonheur nommé désir
- Maladies rares : ne pas rester isolé

Prévention et protection 10–11
- Alcool et drogues : le dialogue avant tout
- 20 bougies pour les droits de l'enfant
- Sport: à vous de donner l'exemple

MEDIA PLANET

MEDIAPLANET EST LE LEADER MONDIAL EN DÉVELOPPEMENT, PRODUCTION ET DISTRIBUTION DE SUPPLÉMENTS À THÈME INSÉRÉS DANS LES JOURNAUX.
www.mediaplanet.com

ÊTRE PARENT – UNE ÉDITION RÉALISÉE PAR MEDIAPLANET

Project Manager: Anne-Laure Ubaud, Mediaplanet, 021 320 67 23
Production / Redaction: Corinne Meier (Direction), Natascha Künzi, Mediaplanet, 043 888 73 12
Texte: Jean-Claude Hadorn, Alexandre Dhordain, Adeline Beijns, Christine Mathien, Elsbeth Müller
Correction: Peter Voser
Impression: Ringier Print Adligenswil AG
Photos: istockphotos.com, C. Meier

Mediaplanet produit, finance et crée des suppléments à thème dans la presse et online.
Pour plus d'informations, visitez notre site Internet www.mediaplanet.com ou contactez M. Philippe Maurer, Regional Manager, 021 320 67 30 ou info.ch@mediaplanet.com.

PUBLICITÉ

Robe
14.90
Tailles 92-128
H&M

Quand le lait se marie à la glace

Peut-on craquer pour une glace sans culpabiliser ? Oui si elle contient beaucoup de bon lait suisse. Frisco LA CREMERIA un vrai régal pour toute la famille.

Le lait – la santé avec plaisir

Les nutritionnistes conseillent trois portions de lait ou de produits laitiers par jour pour les jeunes et les personnes âgées. Le lait est l'aliment de base pour l'organisme et un produit alimentaire des plus précieux, puisqu'il contient des protéines de haute qualité, de la graisse de lait facile à digérer, du lactose, de nombreuses vitamines et sels minéraux. Dans notre alimentation, le lait est l'une des plus importantes sources de calcium.

Frisco LA CREMERIA se différencie par un pourcentage élevé de lait (70%). Une proportion unique en Suisse. Pour cela, il faut utiliser du bon lait, sous sa forme originelle et naturelle. C'est pourquoi seul du lait suisse, qui peut être travaillé dans les plus brefs délais, est employé.

La glace appartient à l'été. Vous ne trouverez pas un nutritionniste ou un diététicien pour le contester. Mais attention: dans la lourde chaleur estivale, les calories ont la fâcheuse manie d'alimenter bourrelets, capitons et poignées d'amour. Nul n'est épargné. Il existe toutefois une véritable alternative aux glaces à la crème et autres sorbets. Mais que faut-il à une glace pour satisfaire les gourmands tout en contribuant à une alimentation saine ? Tout simplement du lait, un aliment de base de l'organisme. Il est l'une des denrées alimentaires des plus précieuses car il apporte à tout âge des nutriments indispensables telles que protéines, vitamines et calcium.

Nous devrions consommer chaque jour nos trois portions de lait ou de produits laitiers. Mais l'été ce n'est pas toujours évident. Un sondage mené auprès de plus de 500 familles nous apprend qu'environ un tiers des personnes consomment moins de lait frais en été qu'en hiver. Grâce à sa haute teneur en lait – à ce jour inégalée en Suisse – Frisco LA CREMERIA propose à toutes les familles de renouer avec le goût savoureux de ce produit naturel.

Frisco LA CREMERIA est LE mariage de l'été. Lorsque s'unissent lait et glace, vous n'avez plus à choisir entre plaisir et valeur nutritionnelle. Découvrez sa merveilleuse fraicheur au goût crémeux qui propulse la glace dans une toute nouvelle dimension. Elle fond agréablement en bouche, ni trop vite, ni trop lentement.

Frisco LA CREMERIA, la glace qui réconcilie gourmandise et bonne conscience. Pour vous et toute la famille !

Loisirs en famille : l'embarras du choix

Les vacances sont le moment idéal pour passer du temps en famille. Tour d'horizon des activités connues et méconnues pour petits et grands.

Texte: Adeline Beijns

Balades en montagne

Lorsque le temps est ensoleillé, toutes les manifestations de plein air sont les bienvenues et en particulier les randonnées en famille. La Suisse est un véritable paradis pour ceux qui aiment bouger et découvrir les plus beaux itinéraires de randonnée du monde, à pied ou en VTT. Elle possède en effet un réseau de plus de 60 000 km de chemins avec différents niveaux de difficulté.

Idéal pour les enfants, il existe aujourd'hui des sentiers dits didactiques qui vont par exemple à la découverte des champignons, des abeilles et des vignes. Apprendre et découvrir tout en partageant des moments privilégiés en famille, n'est-ce pas le souhait de tout parent ?

Zoos et parcs naturels

Pour faire découvrir les animaux exotiques et en voie de disparition, quoi de mieux que la visite d'un zoo ? On dénombre plusieurs zoos dans le pays dont les plus importants sont ceux de Bâle, Gossau, Rapperswil am See, Rüfenach et Zürich. Rien de tel pour une visite éducative et ludique.

Ayant pour buts de conserver et de mettre en valeur la faune et la flore, les parcs nationaux permettent d'observer la nature et de sensibiliser les enfants à l'éco-citoyenneté. Il en existe une bonne dizaine en Suisse. Le plus grand d'entre eux, le Parc Ela dans les Grisons, a ouvert en juin 2006 et couvre une surface de 600 km^2.

Unique, le Parc National Suisse est le plus ancien parc national des Alpes. On peut fréquemment y observer des cerfs, chamois, marmottes et chevreuils.

Dans le canton de Vaud, le Tropiquarium est un parc animalier tropical où l'on peut voir une grande variété d'oiseaux et de reptiles, dans de vastes serres tropicales, parcs et volières.

Le Papiliorama-Nocturama de Chiêtres, révèle le monde fascinant des forêts tropicales sous un dôme de quarante mètres de diamètre où des milliers de papillons virevoltent en toute liberté.

Parc d'attractions

Action, fantaisie et sensations sont toujours au programme d'une journée au parc d'attractions.

Pourtant, en comparaison avec leurs voisins européens, les Suisses ne les découvrent pas assez : ils en visitent 1,8 par an en moyenne alors qu'en Europe, les amateurs de parcs en visitent 2,8 chaque année.

Situé entre Evian et Montreux, dans un cadre exceptionnel, le Swiss Vapeur Parc est entièrement dédié au rail dans un parc de 17 000 m^2. A bord d'une locomotive miniature (le parc en compte plus d'une dizaine), découvrez les reproductions miniatures du riche patrimoine helvétique: Château d'Aigle, Eglise de Saanen, Halles de Neuchâtel, Résidence Suisse... Lors des nocturnes qui ont lieu chaque saison, une ambiance magique englobe l'endroit tout entier. Vous allez être conquis par ce lieu d'enchantement qui donne sur les Alpes valaisannes.

Le plus grand parc d'attraction de Suisse, Happyland, se situe à Granges en Valais. Les amateurs de sensations fortes seront aux anges : l'une de ses principales attractions est sa descente en rafting (le « Splash River »), la plus haute d'Europe (18m). Voitures tamponneuses sur l'eau, hélicoptères, télésièges, montgolfières, ou simulateurs d'avion sont d'autres activités originales à découvrir dans cet endroit hors du commun.

> **« Les Suisses ne les découvrent pas assez : ils en visitent 1,8 par an en moyenne alors qu'en Europe, les amateurs de parcs en visitent 2,8 chaque année »**

Pour les plaisirs aquatiques, l'Alpamare de Pfäffikon est le plus grand parc aquatique couvert d'Europe et propose une multitude d'activités : toboggans, piscine couverte à vagues, piscine fluviale en plein air, saunas, whirlpool, bain thermal d'eau salée et iodée à 36°C, et un solarium tropical.

A la ferme

Les fermes pédagogiques sont l'endroit rêvé pour apprendre les gestes de base de l'agriculture, de l'élevage, du respect de l'environnement et des secrets d'une alimentation saine au travers des produits du terroir. On y découvre entre autres, comment traire une vache, faire du fromage, ou tondre un mouton pour en récupérer la laine.

A la conquête des châteaux

La Suisse compte un nombre considérable de châteaux et de manoirs. De nombreux châteaux sont ouverts au public et abritent bien souvent des musées. Ces chefs-d'œuvre d'architecture sont un excellent moyen pour faire connaître l'histoire et le patrimoine national à toute la famille. Original, le musée du jeu retrace l'histoire du jeu au sein du château de la Tour-de-Peilz pour allier histoire et culture. Vous y découvrirez les nombreux jeux qui ont animé la vie des hommes depuis des siècles : le bao, le mah-jong, les cartes à jouer, les échecs... Des activités sont proposées pour éveiller les enfants au monde des nombres et les soutenir dans l'apprentissage du calcul, en utilisant le lien entre le jeu et les mathématiques.

En bref, un monde de découvertes à explorer en famille !

PUBLICITÉ

Nestlé Frisco® la Cremeria

LA CREMERIA est fabriquée exclusivement avec du lait provenant des fermes suisses, lequel est rapidement transformé en de délicieuses glaces crémeuses. La forte teneur en lait entier caractérise la qualité supérieure de Frisco LA CREMERIA.
En savourant cette délicieuse glace, vous apportez à vous-même et à vos enfants beaucoup de bonnes choses. Laissez-vous séduire par le goût délicat des glaces vanille, stracciatella ou cappuccino. Toutes les glaces sont sans colorants artificiels ni arômes.

Enfants en difficulté à l'école : penser au soutien scolaire

L'échec scolaire peut avoir plusieurs causes. Il faut donc absolument prendre le temps pour faire le point et déterminer d'où vient le malaise, afin d'orienter l'enfant vers un soutien scolaire adapté.

Texte: Adeline Beijns

Plusieurs causes possibles

Les difficultés scolaires trouvent généralement leur source dans cinq grandes catégories de problèmes à savoir, les troubles spécifiques d'apprentissage du langage comme la dyslexie, les troubles du comportement (trouble du déficit d'attention et hyperactivité), les faiblesses intellectuelles dans certaines matières, les difficultés d'organisation et les causes psychoaffectives liées à un environnement affectif peu favorable (divorce des parents, naissance d'un nouvel enfant...).

Si l'enfant a des problèmes scolaires qui relèvent d'une des deux premières catégories, autrement dit qui ne sont pas d'ordre intellectuel, le soutien viendra généralement de thérapeutes (psychologues, pédopsychiatres, logopèdes...) qui veilleront à trouver les méthodes éducatives adaptées aux particularités de l'élève.

Par contre, lorsque l'enfant a quelques faiblesses dans certaines disciplines, des associations spécialisées dans le suivi scolaire sont alors une aide précieuse qui permet de combler les lacunes, de transmettre des méthodes d'étude et de gestion du temps, et de reprendre confiance dans ses compétences.

Où trouver de l'aide ?

Face aux difficultés scolaires de l'enfant, sachez que les choses ne sont en rien figées et que ce qui est important, c'est de ne pas laisser l'enfant seul devant ses problèmes car des aides efficaces existent.

A Genève, le Coup de Pouce et l'Association des répétiteurs AJETA proposent un coaching scolaire large et varié qui ont fait leurs preuves: aide aux devoirs, cours d'appui, organisation du travail ainsi que des cours d'été intensifs.

Dans la région de Lausanne, «A la maison» et l'Association des Répétiteurs Delta sont spécialisées dans les services de soutien scolaire à domicile. Avant toute inscription, FuturPlus prévoit un bilan initial gratuit et sans engagement afin de cibler les acquis et les lacunes tant pour les enfants que pour les adolescents.

Le soutien scolaire est accessible dès 25 francs l'heure (frais de déplacement inclus) pour les élèves en scolarité obligatoire. Pour les élèves en scolarité post-obligatoire, les prix varient entre 35 francs et 60 francs de l'heure.

A faire à la maison

L'attitude des parents est fondamentale dans la réussite scolaire des enfants. Créer un climat de confiance et d'encouragement est primordial pour les responsabiliser par rapport à leur apprentissage. Pour vous aider à créer ce cadre favorable et quel que soit l'âge de l'enfant, des CD-rom éducatifs conçus pour apprendre en s'amusant, permettent aujourd'hui de faire à la maison des exercices de mémoire et de réflexion pour progresser dans des matières telles que l'orthographe, la conjugaison, les mathématiques, les langues, la biologie ou la géographie.

Quelle que soit la formule de soutien scolaire choisie, veillez à respecter le rythme d'apprentissage de l'élève et d'éviter de lui imposer un stress de performance car apprendre doit avant tout rester un plaisir.

PUBLIREPORTAGE

Il y a 125 ans naissait « La Paternelle » !

La Paternelle c'est, selon ses statuts, une assurance avec une fonction sociale, dénuée de tous buts lucratifs. En cas de décès d'un des parents assurés, une rente s'élevant jusqu'à 1200 francs par mois est versée à chaque enfant devenu orphelin.

Texte: Jean-Claude Hadorn

Si vous posez la question à un habitant de Lausanne ou des communes avoisinantes «qu'est-ce que La Paternelle?», il vous répondra certainement: «c'est le Théâtre des Enfants à Noël». Mais peut-être ajoutera-t-il: «c'est aussi une assurance pour les orphelins!»

> ***"C'est avant tout une société mutuelle d'assurance, qui sert des rentes aux enfants orphelins jusqu'à l'âge de 20 ans"***

Car, La Paternelle, c'est avant tout une société mutuelle d'assurance, qui sert des rentes aux enfants orphelins jusqu'à l'âge de 20 ans. Mais son rôle va plus loin. En effet, la Commission sociale de la société visite régulièrement les pensionnés et leur apporte aide et soutien dans les problèmes qu'ils rencontrent. Par exemple, les démarches pour l'obtention d'une aide sociale, l'établissement de la première déclaration d'impôts, la recherche d'une place d'apprentissage, les vacances à la montagne, une aide ponctuelle pour des problèmes financiers tels que prothèse dentaire, écolage dans un établissement spécialisé, etc.

La Paternelle a été fondée à Lausanne en 1884 à une époque où la notion d'assurance était pour ainsi dire inexistante. Depuis plus d'un siècle, les responsables de la société sont fidèles aux grands principes de ses fondateurs : mutualité, solidarité et bénévolat. Elle ne recherche aucun bénéfice. Les primes perçues permettent de servir les rentes à ses pensionnés. Ses frais généraux sont réduits à l'extrême et son comité travaille bénévolement.

Pour marquer cette année anniversaire, le Théâtre d'enfants de La Paternelle a le bonheur de jouer les 4, 5 et 6 décembre prochains au théâtre de Beaulieu, les péripéties d'un petit héros connu de toutes les générations: Yakari. Cette adaptation d'Aurélie Raigoso, réunit sur scène quelque 250 jeunes entre 9 et 20 ans. La mise en scène est assurée par Olivier Duperrex sur des musiques originales et des chœurs de Pascal Rinaldi.

Information

Vous pouvez adhérer à La Paternelle en tant que parent, comme grands-parents ou parrain dès 8.-frs/mois/enfant. Vous n'avez pas d'enfants ou ceux-ci sont déjà grands, vous pouvez alors soutenir la mutuelle en devenant membre ami. Vous désirez soutenir le spectacle de Noël : devenez «Pélican d'Or» et vous recevrez un insigne, deux billets d'entrée à nos spectacles et une invitation à l'apéritif officiel de la première représentation. Renseignements: www.paternelle.ch - tél. 021 701 51 80.

Eveiller la sensibilité écologique des enfants

Etre écolo est une philosophie de vie qui s'apprend dès le plus jeune âge. Puisque les enfants sont l'avenir de l'Homme, leur transmettre le respect de la nature c'est assurer la pérennité de l'humanité et de la planète.

Texte: Adeline Beijns

Un impact retentissant

Par leur choix, en décidant d'acheter un produit plutôt qu'un autre, les « éco-citoyens », autrement dit ceux qui ont conscience d'avoir des droits et des devoirs par rapport à leur environnement, peuvent avoir un impact énorme sur l'offre des biens de consommation et favoriser les moins polluants au détriment de ceux qui ont un impact néfaste sur leur milieu. En effet, c'est grâce à des choix de consommation, bien souvent amenés dès l'enfance que les véhicules sont deux à trois fois moins polluants qu'il y a 20 ans, que l'on pourchasse les gaz à effet de serre ou que certaines substances comme les phosphates sont bannies.

Par où commencer ?

Rendre un enfant éco-citoyen n'est pas une mince affaire... alors comment s'y prendre ? Avant toute chose, il faut veiller à les informer, sans faux semblants, sur les dangers de la pollution et de la surconsommation, et à montrer l'exemple en proposant des solutions alternatives si possible : prendre le train plutôt que la voiture, éteindre la lumière en sortant d'une pièce, réduire les déchets ou manger des fruits de saison... Peu à peu, bien que l'éducation à l'environnement soit un long processus, ces gestes simples deviendront un automatisme.

Des petits gestes au quotidien

Pour vous aider jour après jour dans la grande entreprise qu'est l'éducation d'un enfant, voici une liste de choses auxquelles il convient de faire attention :

1. Choisir des produits bio qui ont été cultivés sans pesticides.

2. Manger des fruits et légumes de saison. Les productions hors saison viennent, soit d'une région éloignée, impliquant une dépense d'énergie importante pour le transport, soit proviennent d'une culture locale forcée (serres chauffées artificiellement) représentant aussi un gaspillage d'énergie.

3. Encourager le commerce équitable et durable qui promeut des conditions commerciales plus justes pour les cultivateurs défavorisés des pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud, et assure des conditions de production et d'utilisation plus écologiques.

4. Ne pas gaspiller l'eau potable : fermer les robinets pendant que vous vous brossez les dents, préférer les douches aux bains et remplacer les chasses d'eau à débit unique par une chasse à deux débits.

5. Remplacer les ampoules traditionnelles (à incandescence) par une ampoule basse consommation.

6. Limiter la consommation d'énergies traditionnelles en fermant par exemple la porte du frigo lorsque vous ne prenez pas quelque chose ou en achetant des produits ménagers peu énergivores.

7. Encourager le recyclage, le tri sélectif, la fabrication du compost avec les déchets organiques et la limitation des emballages.

Quelques clés pour une rentrée verte

Le temps où les écoliers calligraphiaient leurs premiers mots à la craie sur une ardoise est bel et bien révolu de telle sorte qu'aujourd'hui la rentrée scolaire implique le renouvellement de toutes sortes de fournitures, plus ou mois utiles, qui alourdissent les cartables des enfants avant d'aller grossir les montagnes de déchets. En Suisse, la Fondation Suisse d'Education pour l'Environnement (FEE) vise à favoriser l'intégration de la réflexion environnementale au sein des classes et des écoles car les enseignants ont aussi leur rôle à jouer dans l'éducation des enfants.

Quelques principes de base peuvent être transmis à nos chères têtes blondes pour consommer autrement et acheter du matériel scolaire respectueux de la santé et de l'environnement. Privilégiez ainsi la solidité du matériel susceptible de vivre plusieurs années : un bon cartable (de préférence en cuir voire en toile pour les plus jeunes), un plumier robuste et des stylos à réservoir ou à cartouches rechargeables. Optez aussi pour des cahiers et feuilles en papier recyclé, non blanchi ou blanchi sans chlore. Enfin, bannissez les produits contenant des substances nocives pour la santé et l'environnement tels que les correcteurs à base de solvants.

Ce que nous mangeons influence notre comportement

Karin Roten est logopédiste. Elle s'occupe depuis 20 ans d'enfants ayant des difficultés d'acquisition du langage.

Interview: Alexandre Dhordain

Auteur d'un livre électronique intitulé « L'alimentation bonne humeur », elle plaide pour un retour du bon sens dans la cuisine. Enjeu : le bien-être physique mais surtout psychique de nos enfants.

Pour quelles raisons vous êtes-vous intéressée aux effets de la nourriture sur le cerveau ?

Au-delà de ma curiosité personnelle, je cherchais une explication au développement très important du nombre d'enfants atteints du syndrome d'hyperactivité. Je voulais comprendre les interactions entre ce que nous avalons et notre bien-être mental et émotionnel. Mon expérience me fait dire aujourd'hui qu'il existe un lien très net entre notre alimentation industrielle et raffinée et l'augmentation du nombre d'enfants hyperactifs. Notre système digestif n'est pas imperméable. Pendant la digestion, les substances chimiques traversent la paroi intestinale pour passer dans le sang et être transportées jusqu'au cerveau. Ce que nous mangeons influence notre comportement, et notre capacité d'apprentissage et de concentration.

Existe-t-il une bonne alimentation ?

Une bonne alimentation serait de manger des aliments reconnaissables, en limitant les produits dont l'étiquette est une liste invraisemblable d'ingrédients et de numéros E. Une vraie alimentation est très simple : ce sont des fruits, des légumes, des céréales complètes, de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers crus. La base d'une bonne alimentation n'est pas le riz, les pates et le pain blanc. Elle provient des produits de la nature tels que la nature nous les offre.

Vous prônez donc un retour au bon sens...

Effectivement. Prenez, par exemple, les céréales soufflées du petit-déjeuner. Elles sont obtenues par un processus de transformation à haute température qui change les sucres lents des céréales en sucres rapides. Le matin, vous donnez donc à votre enfant une dose de sucre. Conséquence : il aura faim à 10 heures. Cette fringale entraînera une baisse de la vigilance et de l'attention. Ce type de nourriture ne peut pas nourrir le cerveau d'un enfant, l'aider à s'épanouir et à être équilibré émotionnellement. Le bon sens recommanderait plutôt de manger une bonne tranche pain au levain complet avec du beurre et du miel.

Au-delà de la nourriture, le temps du repas revêt-il une importance pour le bien-être de l'enfant ?

D'un point de vue purement physiologique, il faut être assis et prendre le temps de mâcher. C'est la première phase de la digestion. Le moment du repas est aussi un moment de retrouvailles. Ce n'est pas un moment pour régler ses comptes ou discuter de la mauvaise note. C'est un moment de plaisir et un rendez-vous émotionnel important parce qu'il renforce les liens familiaux. Le repas à table évite aussi de surmanger. Devant la télé, nous mangeons vite, trop vite, ce qui ne permet pas d'aboutir à la sensation de satiété.

Avez-vous des conseils pour entamer un changement des habitudes alimentaires de nos enfants ?

Il faut d'abord éliminer les sodas et les aliments pré-cuisinés. Si les enfants aiment les boisons pétillantes, amusez-vous à créer des boissons avec de l'eau naturelle gazeuse, un jus de citron et du miel. La recherche montre que la synergie d'additifs augmente de façon drastique leurs effets néfastes. Il faut donc proscrire les exhausteurs de saveurs E620 à E625, l'édulcorant aspartame E951, et tous les excès de sucre. Et puis, il faut éviter les graisses hydrogénées présentes dans les biscuits et tous les plats cuisinés.

PUBLICITÉ

WWW.SWISSVAPEUR.CH ... l'aventure est au bout des rails

Situé à l'embouchure du Rhône, SWISS VAPEUR PARC vous offre les attractions de l'un des plus prestigieux circuits miniatures d'Europe. Dans un parc verdoyant et aménagé de 17000m², plusieurs dizaines de locomotives à vapeur vous invitent à venir rêver au royaume fascinant du rail.

OUVERTURE
- *jusqu'au 21.9.09: chaque jour de 10h à 18h*
- *du 22.9. au 1.11.09: chaque après-midi de 13h30 à 18h, week-end et jours fériés de 10h à 18h*

Le Bouveret

Tél. 024 481 44 10 - Fax 024 481 54 70 - info@swissvapeur.ch

Comprendre la fertilité

En 1978, la naissance de Louise Brown, premier « bébé-éprouvette » anglais tenait du miracle. Trente ans plus tard, la procréation médicalement assistée (PMA) reste une longue et parfois difficile aventure vers la parentalité pour les couples qui en font le choix. Les progrès accomplis sont énormes, les techniques éprouvées, et le succès au rendez-vous dans la majorité des cas. La recherche continue néanmoins, pour améliorer le rendement thérapeutique et surtout, mieux connaître les causes d'une hypofertilité croissante dans les pays industrialisés.

Texte: Christine Mathien

Depuis 20 ans, l'équipe du Centre de procréation médicalement assistée (CPMA) de Lausanne pratique toutes les thérapies capables de soutenir des couples qui ne parviennent pas à devenir parents. L'équipe pluridisciplinaire – gynécologues, urologues, psychiatres et biologistes – s'attache à améliorer toujours la prise en charge des patients. « Recourir à une PMA signifie se lancer dans un long processus, avec des contraintes, des espoirs, des déceptions : c'est éprouvant pour le couple et surtout cela ne correspond en rien à l'image que les gens ont de cette étape de vie. Voir un embryon, décortiquer les mécanismes de la vie n'est pas anodin. Nous devons leur assurer le meilleur soutien possible, également sur le plan psychologique », note le Professeur Marc Germond, obstétricien spécialiste de médecine de la reproduction.

Chaque étape est délicate, l'approximation n'est pas de mise lorsqu'on manipule des cellules reproductives. La précision des processus compte autant que la maîtrise technique pour obtenir le succès. Ainsi les laboratoires sont accrédités, régulièrement évalués par des contrôleurs externes, interdisant que la routine, donc un risque d'approximation, s'installe.

Côté recherche, le Centre participe à des projets devant aboutir à des taux de réussite encore plus élevés. « En travaillant par exemple sur les caractéristiques des spermatozoïdes, nous pourrons accroître notre efficacité en sachant exactement lequel présente les meilleures chances de fécondation », explique Marc Germond.

Devant l'augmentation de l'hypofertilité, le Centre participe aussi, avec le soutien de la fondation FABER, aux recherches liées à l'influence de l'environnement sur les capacités reproductives, spécialement masculines « puisque nous manquons encore d'outils pour mesurer la qualité des ovules. Nous constatons que la qualité du sperme ne cesse de baisser, assez rapidement, et cherchons à en déterminer les causes, directes ou indirectes. L'intuition, nous pousse à chercher du côté de notre mode de vie. Le recours massif aux pesticides, la féminisation de notre environnement par l'utilisation de substances oestrogèniques dans toutes sortes d'applications comme des propriétés anti-feu, les résidus de médicaments bien sûr, sont des pistes que nous suivons », précise le chercheur. Diverses études ont été lancées dans les pays occidentaux, y compris en Suisse, en suivant de jeunes conscrits sur plusieurs années.

Enfin, le médecin évoque aussi l'importance de rappeler à notre société quelques règles de la nature auxquelles on ne déroge pas facilement, malgré les magnifiques progrès de sa spécialité. La société pousse à des formes de déni, nous croyons à tort pouvoir tout maîtriser. Combien de couples pensent qu'il suffit d'arrêter la contraception pour avoir un enfant tout de suite, simplement parce qu'ils en ont décidé ainsi ? La réalité est tout autre... ».

> ***« Le Centre participe aussi... aux recherches liées àl'influence del'environnement sur les capacités reproductives »***

Causes d'infertilité

Causes d'infertilité
Un des principaux changements intervenus ces trente dernières années dans l'investigation des causes de l'infertilité est davantage lié à l'évolution des mentalités qu'à celle des techniques. Il s'agit de la prise en compte des problèmes potentiels de l'homme dans la difficulté d'un couple à avoir un enfant. Paradoxalement, c'est la technique de fécondation in vitro qui a mis en évidence l'infertilité masculine de manière incontestable, permettant aux chercheurs de progresser en la matière. Aujourd'hui 50% des problèmes décelés sont d'origine masculine, 30% trouvent leur origine chez les deux partenaires. On parle alors d'infertilité mixte, plus délicate à surmonter, puisque les obstacles à la grossesse sont multipliés par deux.

Soulignons l'importance du soin apporté au diagnostic, une phase qui peut prendre plusieurs mois mais qui est primordiale pour choisir le traitement approprié à la situation particulière du couple-patient.

L'infertilité masculine
Les troubles de la production de spermatozoïdes, altérant leur quantité ou leur qualité, sont la principale cause d'infertilité masculine. Dans la plupart des cas, ils ont pour origine des maladies infectieuses, des problèmes endocriniens ou immunitaires. Un traitement antibiotique ou hormonal peut alors suffire à rétablir la situation.

Recourir à la chirurgie est indiqué lorsque des barrières anatomiques bloquent, partiellement ou totalement, l'écoulement du sperme. La FIV peut être pratiquée uniquement s'il est possible d'obtenir un nombre suffisant de spermatozoïdes mobiles.

Les techniques de microinjection, comme l'ICSI, soit l'injection d'un seul spermatozoïde directement dans un ovocyte, sont utilisées dans les cas d'infertilité masculine sévère, lorsque le nombre de spermatozoïdes ou leur capacité à féconder est très faible.

L'infertilité féminine
L'absence totale, la fréquence faible ou irrégulière de l'ovulation sont une des origines les plus courantes de l'infertilité féminine, due à une sécrétion d'hormones déséquilibrée. Un traitement médicamenteux à base d'hormones de fertilité permettra à environ 80% des femmes vivant cette situation d'être enceintes après quelques cycles de traitement.

L'occlusion des trompes de Fallope et l'endométriose sont d'autres causes souvent diagnostiquées. Lorsque la muqueuse utérine se développe en-dehors de l'utérus, elle peut provoquer des lésions bloquant les trompes ou gênant l'ovulation.

Les techniques de procréation assistée permettent de surmonter les barrières naturelles empêchant la fécondation. Ces dernières années, le taux de réussite de ces méthodes a augmenté, grâce à la simplification des modalités de traitement et à la recherche d'une qualité maximale à tous les niveaux de l'accompagnement des patients. Leur succès dépend de divers paramètres comme la durée de l'infertilité, l'existence ou non de problèmes chez le partenaire masculin et bien sûr, l'âge de la femme : une fille qui naît avec 700 000 follicules n'en a plus que 25 000 à 35 ans.

Que dit la loi suisse ?

La procréation médicalement assistée a donné lieu en Suisse à des débats passionnés, notamment lors de deux campagnes de votation populaire. Plusieurs points de vue éthiques s'affrontent, en effet, dans le pays sur des questions relatives à la recherche (cellules souches), au dépistage de maladies génétiques (diagnostic préimplantatoire), à la cryoconservation (à très basse température) ou au don d'ovocytes.
En 1992, l'article constitutionnel sur la procréation médicalement assistée est accepté. De plus, en 2000, le peuple suisse rejette massivement l'initiative pour « un respect de la dignité humaine », visant à interdire, entre autres, l'utilisation de la Fécondation in vitro (FIV) en Suisse.

La LPMA, entrée en vigueur le 1er janvier 2001, dote la Suisse d'un système juridique parmi les plus restrictifs au monde, en interdisant :
- le développement de plus de trois embryons hors du corps de la femme
- la cryoconservation (à très basse température) des embryons au stade cellulaire
- le diagnostic préimplantatoire
- le don d'ovocytes ou d'embryons
- les mères porteuses
- le développement d'embryons dans un but de recherche
- la réalisation d'embryons in vitro pour d'autres raisons que celle d'obtenir une grossesse
- la détermination du sexe
- les interventions altérant le patrimoine génétique des gamètes (cellules reproductrices) ou des embryons
- le clonage, la création de chimères (organisme possédant un ou plusieurs génotypes distincts) ou d'hybrides (croisement de deux individus ou de deux espèces).

Qui paie quoi ?
L 'assurance maladie rembourse les frais d'investigation et de chirurgie. Elle prend aussi en charge une stimulation ovarienne pendant un an – période courte pour être vraiment probante selon les spécialistes – et trois inséminations, qui permettent d'aboutir à un accouchement dans 30% à 40% des cas ainsi traités. En revanche la Fécondation in vitro n'est pas couverte par l'assurance.

Maladies rares : ne pas rester isolé

Elles sont nombreuses, mais ne touchent souvent qu'un nombre infime de personnes. Face au désarroi des familles concernées, le tissu associatif suisse se mobilise.

Texte: Alexandre Dhordain

Les maladies rares sont des maladies complexes, souvent graves et lourdement handicapantes. Les scientifiques en recensent aujourd'hui près de 8 000 sur la planète. Prises dans leur ensemble, elles affectent un nombre important de patients : 6 à 8% de la population, soit environ vingt-sept millions de personnes en Europe. Mais elles ont en commun d'être le plus souvent méconnues du corps médical et des administrations. Car selon les cas, une maladie rare concerne de quelques personnes à plusieurs milliers de personnes. Près de 80% d'entre elles sont d'origine génétique comme par exemple la mucoviscidose, la leucodystrophie, la neurofibromatose ou l'ostéogenèse imparfaite. Parmi les 20% restants, sont dénombrées des maladies infectieuses ou auto-immunes. Et si elles se révèlent le plus souvent à l'enfance, certaines n'apparaissent qu'à l'âge adulte.

La problématique des maladies rares est dramatiquement simple. Alors que cinq nouvelles pathologies sont décrites chaque semaine dans la littérature médicale, elles font l'objet de peu de recherche, ne connaissent pas ou peu de traitement et leur diagnostic peut prendre plusieurs années. D'où la notion de « maladies orphelines », née aux Etats-Unis dans les années 1980, à la suite d'une loi visant à soutenir le développement des médicaments orphelins, dénommés ainsi puisque jugés non-rentables par les firmes pharmaceutiques. Autre difficulté rencontré par les personnes atteintes de maladies rares : la prise en charge sociale reste souvent très lacunaire.

> ***« Près de 80 % d'entre elles sont d'origine génétique »***

> ***« Elles affectent un nombre important de patients : 6 à 8% de la population, soit environ vingt-sept millions de personnes en Europe »***

D'où l'importance du travail associatif réalisé pour aider les parents. En Suisse, une centaine d'associations de maladie est répertoriée. Elles sont dédiées généralement à une seule maladie rare. D'autres associations, comme l'Association enfance et maladies orphelines (AMOE) dans le Valais, s'adressent à l'ensemble des malades dans le but de leur porter aide et assistance. « Notre association récolte des dons et octroie des aides pour soutenir sur le long terme ou ponctuellement des familles confrontées à la maladie rare d'un enfant. Nous nous occupons de l'aspect financier des choses pour qu'elles puissent se consacrer à la maladie sans avoir à se battre avec les assurances », explique Bhira Meyer, la vice-présidente de l'AMOE. Une aide précieuse tant les méandres administratifs sont sinueux.

Mais le parcours du combattant pour les familles débute bien avant la pose du diagnostic. Et en matière de maladies rares, il est souvent très difficile à établir. « Les parents passent de médecin en médecin avec des phases d'espoir et de désespoir. Ce n'est pas évident à vivre », décrit Bhira Meyer. L'établissement du diagnostic est alors souvent vécu comme un soulagement. Même si ce sentiment laisse place, le plus souvent, à une phase de découragement. Les difficultés rencontrées pour trouver le professionnel de santé compétent et obtenir une prise en charge sociale et médicale de la maladie paraissent alors insurmontables. « Il faut pourtant continuer de lutter et refuser la fatalité. Il y a des réseaux et des associations qui existent pour aider les familles moralement, physiquement ou financièrement. Les parents ne doivent pas rester isolés et doivent s'unir pour lutter », encourage Bhira Meyer. Car en matière de maladies rares, comme dans d'autres domaines, l'union fait la force.

Le saviez-vous ?

En Suisse, avec l'aide d'Orphanet Suisse - le serveur suisse d'information sur les maladies rares – l'AMOE et les associations de maladies rares ont décidé de se réunir en une fédération – Alliance Maladies Rares Suisse – afin que celle-ci devienne le porte-parole de toutes les associations de maladies rares, et qu'elle les représente auprès des pouvoirs publics et des médias afin d'obtenir des financements pour la recherche médicale et développer le travail en réseau chez les professionnels de la santé. Plus d'information sur www.aemo.ch

Un bonheur nommé désir

Après l'arrivée de bébé, l'attention se déplace tout naturellement du couple vers l'enfant. Prenez garde de ne pas sombrer dans la routine. Quelques astuces et conseils pour faire renaître le plaisir et le désir dans votre couple.

Réinventer son couple

La naissance d'un enfant et en particulier celle du premier, secoue toujours un couple. Et même si cet enfant a été très désiré, la nouvelle vie qui s'annonce n'est pas toujours facile à gérer et à appréhender.

Le plus difficile est de supporter les nouvelles tâches, les responsabilités et la fatigue qui s'accumule avec les nuits blanches. Il est en effet difficile d'être à la fois mère et femme, père et homme.

Que devient la sexualité dans cette nouvelle vie ? Il arrive que pour certains couples, le désir et l'envie reprennent très vite sans aucun problème. Pour d'autres par contre, il peut s'agir d'un vrai chemin de croix.

Que l'on se retrouve dans l'une ou l'autre situation, la question se pose inévitablement à un moment donné, fût-ce t'il de courte durée. Il faut donc, comme disent les sexologues, « réinventer son couple », mais qu'est ce que cela signifie ?

Réinventer son couple ou retrouver le désir dans une nouvelle situation de couple, implique que l'on prenne conscience du changement et que l'on veuille avancer ensemble dans la même direction.

Concrètement, il faut savoir jouer de la distance et de la proximité : même si l'on a vécu des moments forts et très intimes au moment de la grossesse, il ne faut pas oublier que le couple est une entité vivante qu'il faut sans cesse surprendre et redéfinir par des surprises et des jeux parfois (bien souvent) coquins. Il faut en effet laisser tomber son mode d'emploi sexuel d'avant, en sortant des répétitions, en brisant les repères, et en essayant de désapprendre car la vie n'est plus la même.

Laisser libre cours à ses fantasmes... telle est désormais la devise. Accessoires, lieux insolites et films aident à retrouver les ardeurs des débuts.

Et si le désir revient mais que les rapports se font difficiles voire douloureux au début, les lubrifiants intimes qui sont transparents, inodores, incolores, et non gras, peuvent rétablir le confort de la relation... sur la longue route du plaisir.

L'orgasme est en option

Sachez toutefois qu'il n'est pas nécessaire d'atteindre l'orgasme à chaque rapport pour être heureux et se sentir bien. En effet, parmi les femmes qui se sentent épanouies sexuellement, 47% n'arrivent pourtant pas régulièrement à l'orgasme. Quant à celles qui se déclarent insatisfaites, elles sont tout de même 37% à y parvenir presque à chaque fois, et cela ne les fait pas rejoindre le groupe des plus heureuses pour autant !

Panne sexuelle

Si atteindre le septième ciel n'est pas indispensable à l'épanouissement de la femme, cela peut se corser au niveau de l'érection et mener à, la tant redoutée, « panne sexuelle ».

Pour 55% des hommes victimes de troubles de l'érection, il s'agit d'un véritable problème ayant des conséquences négatives sur leur qualité de vie.

Mais pourquoi il y a-t-il cette différence d'effet entre la jouissance féminine et l'érection masculine ? Tout simplement car, contrairement aux défaillances des femmes, celles des hommes touchent leur identité masculine et sont visibles...

Que faire et quand faut-il consulter ?

Il faut tout d'abord veiller à dédramatiser, la panne sexuelle est courante et ne constitue en rien une atteinte à la virilité. Dans un premier temps, pensez à développer d'autres types d'échanges, basé sur la relation affective et les caresses, qui sont si importantes pour les femmes.

Mais si le problème persiste, parlez-en à votre médecin traitant. L'impuissance peut indiquer un problème de santé non encore diagnostiqué ou en être un signe avant-coureur. Et si votre problème se révèle plus complexe, il pourra vous orienter vers un spécialiste.

N'oubliez pas que tout problème est fait pour être réglé.

Adeline Beijns

PUBLICITÉ

Sans son papa, La Paternelle
l'accompagnera financièrement
pour atteindre ses ambitions!
La Paternelle
125 ans de bénévolat
au service des orphelins
Sans vous, l'avenir financier de votre enfant est-il assuré?
Etre membre de la Paternelle c'est offrir à ses enfants en cas de décès, une rente complémentaire mensuelle de 400.- à l'200.-, dès 8.- de cotisation. C'est aussi soutenir solidairement les orphelins.
N'attendez pas pour adhérer!
Mutuelle d'assurance pour les orphelins, sans but lucratif • Tél. 021 701 52 80 • www.paternelle.ch

Alcool et drogues : le dialogue avant tout

L'adolescence est une phase d'expérimentation. Alcool, tabac et cannabis sont les trois substances psychoactives susceptibles d'être alors consommées. Un casse-tête pour les parents...

Texte: Alexandre Dhordain

Les tentations arrivent vite... A 13 ans, un jeune adolescent boit sa première gorgée d'alcool et fume sa première cigarette. A 14 ans, son premier joint. Des expérimentations menées le plus souvent à l'insu des parents. Difficile pour ces derniers de savoir quand leurs enfants transgresseront les interdits. Difficile aussi pour beaucoup d'aborder ces problèmes avec leurs enfants. Pourtant, en matière de consommation de substances psychoactives, une bonne prévention passe avant tout par le dialogue. Et cela dès le plus jeune âge.

«Un enfant de 4 ou 5 ans sait que l'alcool n'est pas une boisson comme les autres. Il a aussi déjà entendu parler du tabac. Dès cet âge, les parents peuvent engager un dialogue sur ces sujets. Il faut, bien sûr, adapter son discours à l'âge de l'enfant et être en mesure de lui apporter des réponses quand il a des questions», explique Corine Kibora, chargeé de prévention et porte-parole de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (Ispa). Dès lors que l'alcool, le tabac et le cannabis auront déjà été des sujets de conversation dans la famille, il sera beaucoup plus facile d'en discuter au moment de l'adolescence et des premières expériences. Et moins il y aura de risque qu'une consommation habituelle ne s'installe.

Un autre moyen est de donner à ses enfants les bonnes clés personnelles pour faire face aux tentations. Développer leur confiance en soi, leur apprendre à résister au phénomène de groupe, à dire «non» et à faire des choix, mais aussi à bien s'entourer, sont autant d'outils que les enfants utiliseront pour passer le cap de l'adolescence. «L'adolescence est faite pour faire des expériences mais les parents doivent fixer les règles. Il faut avoir une position claire sur la consommation de substances», plaide aussi Corine Kibora. Même les parents fumeurs ou consommateurs d'alcool peuvent avoir un discours clair et cohérent sur le sujet.

Mais comment réagir quand des parents s'aperçoivent d'une consommation de substance ? «Ne pas paniquer, ne pas banaliser et aborder le sujet sans diaboliser», conseille Corine Kibora. S'agit-il d'une consommation récréative pour faire la fête avec des copains ? Il est toujours important de replacer la consommation dans le contexte global de la vie de l'enfant. Les parents ont-ils constaté d'autres changements ? Les notes de l'école ont-elles baissé ? L'enfant se désinvestit-il de certaines activités ? Ses fréquentations, son humeur et son comportement ont-ils changé ? Autant de points que les parents devront examiner avant d'envisager le pire. «Il faut rester prudent car de tels signes peuvent aussi avoir des liens avec la puberté. Il faut évaluer si cette consommation pose un problème ou pas», suggère encore la chargeé de prévention de l'Ispa. Et si la réponse est positive, ou si les parents se sentent débordés, il ne faut pas hésiter à faire appel à un professionnel, médecin ou centre de prévention. Et ne pas oublier de maintenir le dialogue.

Le saviez-vous ?

En 2006, 25% des garçons et 17% des filles âgés de 15 ans consommaient de l'alcool au moins une fois par semaine. A 15 ans, au moins 15% des adolescents fument 1 fois par semaine. Et pas moins de 34% de garçons et 26% de filles de 15 ans ont déjà goûté au moins une fois au cannabis.

20 bougies pour les droits de l'enfant

Le 20 novembre 1989, l'Assemblée Générale de l'ONU adopte la Convention Internationale des droits de l'enfant. Elle comporte 54 articles et rentre en vigueur le 2 septembre 1990. La Suisse signe le 1er mai 1991, adhère le 24 février 1997 et le texte a force de loi le 26 mars de la même année.

Texte: Jean-Claude Hadorn

«Les enfants ont le droit de voir leurs besoins fondamentaux couverts, le droit d'être soutenus, protégés et de participer à la vie sociale». Il n'en a pas toujours été de même et bien des progrès sont encore à faire...

Actuellement 192 pays ont ratifié cette Convention les obligeant ainsi à mettre leurs lois en conformité avec le texte. C'est la convention la plus ratifiée de toute l'histoire. Il est intéressant de noter que les États-Unis ne l'avaient pas signée car elle interdit la peine de mort pour les mineurs. La peine de mort pour les mineurs a été abolie en janvier 2005 mais les USA n'ont toujours pas ratifié la convention!

Le mot enfant vient du latin «infans» qui signifie: «celui qui ne parle pas.» On voit déjà fidèlement se refléter dans cette origine du mot une conception bien particulière de l'enfant : «soit sage et tais toi !» Ainsi les pères gaulois, avaient droit de vie et de mort sur les enfants.

Ce sont les philosophes du XVIIIe siècle qui ont fondé la réflexion actuelle de l'éducation et l'épanouissement de chacun. Arrive alors la Révolution Française avec l'abolition des privilèges et surtout l'adoption, le 26 août de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen. En 1793, en France, l'enseignement primaire devient obligatoire et gratuit.

Une commission est créée à l'ONU en 1978. Elle va plancher sur une déclaration solennelle concernant les droits de l'enfant. Il faudra attendre 11 ans pour que celle-ci soit sous toit.

Malgré les belles déclarations des états signataires, les enfants paient encore trop souvent de leur corps ou de leur vie, les abus des sociétés modernes.

L'exploitation des enfants et des adolescents a commencé dès la naissance de la prostitution. Elle joue depuis des siècles sur la misère, le malheur et l'isolement. La plupart n'ont plus de famille. Beaucoup aussi ont été abusés, placés dans des foyers desquels ils se sont enfuis. En France ils seraient entre 3 000 et 8 000 âgés de 10 à 18 ans à vendre leurs corps.

Le travail forcé de nos chères têtes blondes concerne encore une très longue liste de pays. Pourtant l'arsenal législatif et réglementaire visant à abolir l'esclavage moderne n'a cessé de s'élargir, pour y englober toutes ses nouvelles formes. On y trouve le travail forcé, sous la menace de sévices corporels ou psychologiques, une déshumanisation de l'enfant qui n'est plus traité comme un être humain, mais comme une marchandise, acheté ou vendu comme tel, des entraves physiques ou une liberté de mouvement restreinte.

Et que dire des enfants-soldats? Les pays suivants sont concernés, soit directement soit par leurs groupements guerriers utilisant les bambins comme chair à canon : l'Afghanistan, le Burundi, la Côte d'Ivoire, la République démocratique du Congo, le Libéria, la Somalie, la République de Tchétchénie, la Colombie, la Birmanie, le Népal, les groupes paramilitaires d'Irlande du Nord, les Philippines, le Sri Lanka, le Soudan, l'Ouganda, l'Algérie, l'Azerbaïdjan, le Bangladesh, le Cambodge, l'Erythrée, l'Ethiopie, les Îles Salomon, l'Inde, l'Iran, l'Irak, Israël et les Territoires occupés, le Liban, le Liberia, le Mexique, l'Ouzbékistan, la Palestine, le Pakistan, la Papouasie, la Nouvelle Guinée, le Paraguay, le Pérou, le Rwanda, le Tadjikistan, le Tchad, le Timor oriental et la Turquie. Et la liste n'est certainement pas complète...

Il faut protéger les enfants, des guerres, des mines anti personnelles, du Sida et des mutilations sexuelles féminines. Il faut leur garantir l'école et une formation et finalement les respecter comme étant l'avenir de notre monde! Bref, il faut appliquer la Convention.

Dates clés

1989 : Adoption à l'ONU de la Convention Internationale des droits de l'enfant.
1990 : Premier sommet mondial pour l'enfance au siège de l'ONU
1990 : Déclaration Mondiale sur l'Éducation pour tous à Jomtiem (Thaïlande)
2000 : le 20 novembre devient la Journée internationale de défense des droits de l'enfant
2003 : Le 12 juin est déclaré «Journée mondiale contre le travail des enfants» par l'ONU

Sports : à vous de donner l'exemple

En Suisse, le vélo, le football et le ski sont trois sports à l'origine d'un grand nombre d'accidents pendant les loisirs. Pour prévenir plutôt que guérir, un assureur se mobilise.

Interview: Alexandre Dhordain

Jean-Luc Alt, porte-parole à la Suva pour les campagnes de prévention, revient, chiffres à l'appui, sur les risques d'accident en matière de sports et de loisir. A la clé, quelques conseils de prévention.

Les accidents pendant les loisirs sont aujourd'hui plus importants en nombre que les accidents professionnels. Comment expliquez-vous cette situation ?

Pendant de très longues années, le nombre d'accidents professionnels était supérieur à celui des accidents non professionnels. Et pour cause : le temps consacré aux loisirs n'était pas aussi important qu'aujourd'hui et surtout l'offre n'était pas aussi développée. Depuis 1985, la tendance s'est inversée. Nous dénombrons chaque année plus de 400 000 accidents non professionnels pour environ 250 000 accidents professionnels. Les activités et les campagnes de prévention de la Suva, le plus grand assureur-accidents de Suisse, visent donc à réduire le nombre et le coût des accidents de sports et de loisirs. Les assurés en bénéficient ensuite par le biais de primes plus basses. L'offre de prestations de la Suva comprend la prévention, l'assurance et la réadaptation, ce qui nous permet de cerner et de comprendre le processus complet d'un accident.

Quelles sont les activités sportives de loisirs engendrant le plus d'accidents ?

En 2008, on a dénombré 482 000 accidents durant les loisirs (statistique des accidents LAA), soit une hausse de 5,3%. Pour le sport, le football arrive en tête avec plus de 40 000 accidents. Les sports d'hiver (ski et snowboard) représentent une part considérable avec près de 30 000 accidents. A noter que le vélo (5000 accidents) engendre les accidents les plus graves avec des lésions à la tête, notamment quand le casque n'a pas été porté. Le nombre d'accidents non professionnels augmente aussi quand les conditions météorologiques sont propices à exercer davantage de loisirs.

Quels sont les conseils de prévention à donner aux parents ?

Les parents doivent d'abord montrer l'exemple. Pour le vélo, nous constatons que les enfants portent davantage le casque que leurs parents. Ce n'est pas obligatoire mais c'est indispensable pour toute la famille. Seul le port du casque peut protéger la tête en cas d'accident. Pour le football, la Suva a mis au point un programme d'entrainement et d'échauffement – intitulé « Le 11 » – pour ceux qui le pratiquent en club. Il est important de bien préparer son corps à l'effort physique afin de réduire le risque de blessures musculaires et articulaires. Le respect des règles du fairplay sur le terrain permet aussi d'éviter les accidents. Pour le ski, la saison se prépare physiquement deux ou trois mois à l'avance. Avec notre programme « Top 10 », nous proposons un DVD gratuit comprenant 10 exercices faciles permettant de développer sa force et ses capacités de coordination. Savoir maîtriser sa vitesse sur les pistes est un autre point important. La plupart du temps, les gens la sous-estiment. Pourtant, une chute à 50 km/h équivaut à une chute de 4 étages. De quoi inciter à la prudence.

Plus d'informations

sur www.suva.ch

Les enfants sont incomparables

Le 20 novembre 2009, nous nous apprêtons à célébrer le 20e anniversaire de la Convention des droits de l'enfant. Elle a pour but de permettre aux enfants d'avoir leur place dans un monde qui se préoccupe de leurs besoins et de leurs intérêts.

Texte: Elsbeth Müller,
Directrice générale Unicef Suisse

C'est en 1989 qu'a été créé le traité de droit international sans doute le plus important pour donner une impulsion positive à l'évolution de l'humanité : il s'agit de la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant. Elle exige de la part des Etats parties que la non-discrimination soit un principe primordial et que la prise en compte de l'opinion de l'enfant et de l'intérêt supérieur de l'enfant soit une condition préalable à toutes les décisions. Une société qui respecte ces droits fondamentaux ne peut pas aller à la dérive. Elle s'efforce de comprendre, de respecter et de protéger. Et ses enfants apprennent que la vie de chacun s'inscrit dans une communauté et y contribue.

En ratifiant la Convention des droits de l'enfant, les pays se sont engagés à prendre comme référence l'intérêt de l'enfant dans toutes les décisions et les mesures qui le concernent. Ils sont appelés à adapter de manière appropriée leur législation et leur administration et à garantir l'application et le respect de la Convention des droits de l'enfant. Cette tâche exige que l'on accorde de l'attention aux enfants. Elle demande aux parents, aux enseignantes et aux enseignants, aux politiciennes et aux politiciens ainsi qu'à la société civile dans son ensemble la volonté d'aller au-devant des enfants, de les écouter, de les considérer et de les reconnaître par leurs décisions et leurs actes.

La Convention relative aux droits de l'enfant est très modérée dans la formulation des 41 articles qui la composent : seule une partie des dispositions ont la forme de droits individuels. La majorité des articles concernent l'Etat. Målfrid Grude FlekkØy, ancienne médiatrice norvégienne pour les enfants, disait : « les traités nationaux et internationaux ne sont généralement qu'un simple papier avec de belles promesses ». Leurs effets permettent d'établir s'il en est vraiment ainsi. Pour que les résultats aient une certaine visibilité, le Comité des droits de l'enfant de l'ONU examine à intervalles réguliers, à Genève, les rapports des gouvernements ; il permet ainsi des comparaisons entre les pays, dresse la liste des progrès et des pas en arrière et rappelle aux décisionnaires leurs obligations envers les enfants. La société civile est invitée à accompagner ce processus, car la politique à elle seule ne peut pas changer le monde. C'est le dialogue au sein de la société qui prépare le terrain.

Certains progrès sont visibles : la variole est éradiquée. Du sel iodé est à disposition dans le monde entier et contribue à prévenir le crétinisme. Les décès d'enfants ont diminué, passant de 13 millions en 1990 à 9.2 millions par an, malgré la propagation du VIH/sida. Les enfants sont plus nombreux à aller à l'école et leur protection figure parmi les priorités de beaucoup d'Etats. Les enfants peuvent s'exprimer dans bien des familles, des villages et des villes et leur voix est entendue, comme par exemple dans les communes désireuses, en Suisse, de satisfaire aux critères d'une « commune amie des enfants ». Elles appliquent concrètement ce que préconisent les droits de l'enfant : assurer une enfance préservée signifie préparer l'avenir. Les enfants d'aujourd'hui seront responsables à leur tour, dans un proche avenir, face à la communauté internationale. En qualité de membres de cette communauté, nous souhaitons que les futurs décisionnaires puissent grandir à l'abri des idéologies extrémistes et de tout fondamentalisme, qu'ils apprennent à prendre eux-mêmes des décisions, qu'ils aient la capacité d'utiliser leur créativité et leurs connaissances, qu'ils soient en mesure de s'investir avec tout leur potentiel et aient la persévérance nécessaire pour œuvrer afin que tous puissent vivre librement.

La vie est parfois renversante…
A vélo, jamais sans casque!

Ruf Lanz